

So geht streiten: ein ordentlicher Schlagabtausch voller Wut, Witz und Argumente.

Streiten mit Esprit und Klasse

Steve Ayan über
www.disput-berlin.de

In Zeiten von Pegida-Wutbürgern und vernichtenden Shitstorms in den sozialen Medien fürchten viele um den Verlust der Streitkultur in Deutschland. Die politische Journalistin und Diplomategattin Jutta Falke-Ischinger will dem etwas entgegensetzen und gründete die Website »Disput Berlin«, auf der klug und kontrovers über Themen wie die Münchner Sicherheitskonferenz, die Zukunft von Deutschland, über Religion und das Prinzip der Treue in Partnerschaften gestritten wird. Der Beirat des Portals, bestehend aus der Grünen-Politikerin Renate Künast und dem Londoner Verleger Lord George Weidenfeld, wacht mit über eine ebenso faire wie espritreiche Auseinandersetzung auf höchstem argumentativem Niveau.

Man muss natürlich nicht mit allen Meinungen, die hier geäußert werden, übereinstimmen – doch es lohnt sich, so manche ungewohnte Sichtweise einmal auf sich wirken zu lassen. Prädikat: diskutierenswert!

Eine tägliche Portion Aufmunterung

Liesla Klotzbücher über
die kostenlose App »What's Up?«

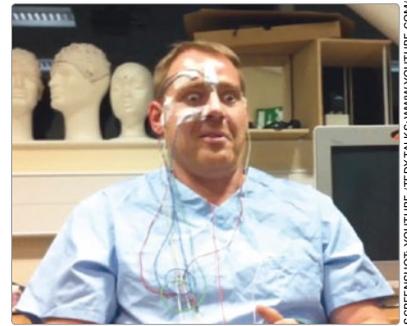
Kennen Sie das: Tage, an denen alles schiefzulaufen scheint? Gedanken wie »Das ist doch mal wieder typisch für mich« können sich da einschleichen. Doch Stopp! Negative Gedanken helfen nicht weiter, sondern fördern Depressionen. Sie zu hinterfragen, gehört zu einem der vielen Trainings, das die englischsprachige App »What's Up?« von Jackson Tempra anbietet.

Das übersichtlich gestaltete Onlineprogramm für Android und I-Phone richtet sich vor allem an Menschen, die sich wenig zutrauen oder unter Stress, Ängsten und Sorgen leiden. Es hält verständliche Hintergrundinformationen, praktische Tipps und ein privates Stimmungstagebuch bereit.

Viele Übungen wirken aufmunternd, aktivierend oder holen etwa mittels Atemtechniken ins Hier und Jetzt zurück. Sie basieren auf Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie und der Akzeptanz- und Commitment-Therapie, sind unterhaltsam und dauern nicht lange. Das alles macht »What's Up?« zu einem guten Begleiter durch die dunklen Momente des Alltags.



Smarter Alltagshelfer: »What's Up?« bietet bewährte Therapiemethoden gegen Kummer und Sorgen.



Im Dienst der Forschung: Drogenforscher Matt Wall zeigt Bilder von einem Selbstversuch.

Neuroimaging in 17 Minuten

Bernhard Fleischer über
<https://www.youtube.com/watch?v=APgMXDjLcT4>

In den Neurowissenschaften ist die Methode mittlerweile Routine. Doch die Anfänge des Neuroimaging – bildgebender Verfahren wie der Kernspintomografie – waren durchaus abenteuerlich. Matt Wall, Neurowissenschaftler, Drogenforscher und selbst ernannter fMRT-Nerd, zeichnet die Entwicklung dieser aufregenden Technologie von den ersten Gehversuchen in den 70er Jahren bis heute nach.

Locker plaudert er über das Einatmen radioaktiver Gase und über die Tücken des Marihuana-Konsums im Hirnscanner, präsentiert beeindruckende Bilder von der Echtzeitaktivität kompletter Nervensysteme und spekuliert darüber, ob wir eines Tages mit Hilfe von Tomografen Gedanken lesen können – das rasante Anwachsen der Rechnerleistung werde das in absehbarer Zeit ermöglichen, so glaubt Wall. Wie Forscher schon heute dem Gehirn beim Denken zuschauen und was die Bildgebung der Zukunft sonst noch bringen könnte, zeigt sein Vortrag »What if we could really read the brain?«, gehalten auf der TEDx-Konferenz 2015 in Wien.